

トータルヘルスケアマガジン[ホットライン]

# hotline

2022年

9-10月号

No.332

制作:白十字(株)ホットライン編集室

一度は訪ねてみたい **詩歩の** 絶景さんぽ

## 福岡県福岡市 のこのしまアイランドパーク

ようこそ!旬キッチンへ

秋の食材

鮭

マッシュルーム

梨

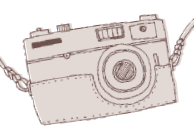
Let's enjoy exercise

「スプーン頭ほぐし」で今夜は快眠!

hotline news

## FC 粘着ホータイ





福岡県福岡市へのこのしまアイランドパークへ

# 福岡から10分の離島で ピンク色の絶景を

絶景には誰も胸を打たれる魅力があるもの。  
今回は「九州の玄関口」と呼ばれてきた福岡県の絶景スポットをご紹介します。



【このしまアイランドパーク】住所：福岡県福岡市西区能古島 TEL：092-881-2494



## 大海原をバックに広がる 一面のコスモス畑

昔からアジアの交流窓口として栄え、今も九州の交通の要所である福岡県。グルメや都市観光に目が行きがちですが、実は自然にも恵まれています。

福岡市内から気軽に行けておすすめなのが、博多湾の真ん中に浮かぶ能古島です。市内の姪浜渡船場からフェリーに揺られ、約10分で到着。島の北端には四季折々に花が咲く自然公園「このしまアイランドパーク」があります。中でも人気が高いのはコスモス畑。海と秋の空の青をバックにあたり一面、ピンク色に包まれます。見ごろは10月上旬から中旬なので、この秋に島旅気分を訪れてみてはいかがでしょうか。

また、福岡市のお隣、糸島市はかわいいカフェも増え、若い世代にも人気の観光地となっています。フォトスポットも多いエリアですが、私のイチオシは市北部の海岸、櫻井神社の社地にある桜井二見ヶ浦の夫婦岩。玄界灘の荒波にそびえる白亜の鳥居が美しく映えます。昼間も記念撮影スポットとして賑わいますが、夕日の名所としても知られています。



春は菜の花と桜、夏はひまわりを鑑賞できます。アスレチックなどのレジャーも楽しめる人気スポット。



福岡市の中心部から数kmしか離れていない、周囲約12kmの能古島。このしまアイランドパークにはフェリー下船後、能古島渡船場から西鉄バス「アイランドパーク行き」に乗車し、約13分。(写真提供：福岡市)



【桜井二見ヶ浦】住所：福岡県糸島市志摩桜井 海岸から150mの海中に仲良く浮かぶ夫婦岩。古くから神聖な場所として崇敬されています。



詩歩さん  
“絶景”ブームを起こした「死ぬまでに行きたい！世界の絶景」プロデューサー。著書の発行部数は累計63万部を超えた。現在は旅のプロデュースや自治体の地域振興のアドバイスなどを行う。

# マッシュルーム香る味噌汁

46 kcal



## 材料 (2人分)

マッシュルーム…3個  
ウインナー…1本  
万能ねぎ…2本  
和風だしの素…小さじ3/8  
味噌…小さじ2  
水…300ml



## きのこは焼くことで香りが豊かに

マッシュルームとウインナーはフライパンを使わずに魚焼きグリルで焼くと楽ちん。きのこは焼いておくことで香りがアップします。

## 作り方

- マッシュルームは縦4等分に切る。ウインナーは5mm幅の輪切り、万能ねぎは小口切りに。
- アルミホイルに①のマッシュルームとウインナーをのせ、魚焼きグリル(中火)で5分ほど焼く。
- 小鍋に水、和風だしの素、②を入れて弱火にかける。ゆっくりと沸騰させたら味噌を溶き、火をとめて器に盛る。最後に万能ねぎを散らす。

# 梨ときくらげのサラダ

44 kcal

## 材料 (2人分)

梨…1/4個  
きくらげ(乾燥)…5g  
きゅうり…1/2本  
塩、こしょう…各少々  
白いりごま…適量

Point



## きくらげは電子レンジで戻す

乾燥きくらげは電子レンジで時短が可能。水と一緒に耐熱ボウルに入れ軽くラップをし、約4分電子レンジにかけます。

## 作り方

- 耐熱ボウルに水200ml(分量外)ときくらげを入れる。軽くラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱し、水にとり冷ます。梨ときくらげは細切りにする。きゅうりを細切りにし、塩少々をまぶして3分ほどおく。
- ボウルにA、きくらげ、ペーパータオルで水分を取ったきゅうりを入れて和える。梨を加え、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、白ごまをふる。



寺田真二郎さんの

# 旬キッチンへ

vol. 16

ようこそ!

人気の料理研究家・寺田真二郎さんが、旬の食材を使った、簡単&おいしいレシピをご紹介します。点線でカットすると、レシピカードとして保存できます。



Profile

## 寺田真二郎さん

料理研究家。時短テクを使ったレシピが好評。テレビの番組レギュラーも数多い。著書に『男を満たす最強の手料理』(文芸社¥1,298)ほか。オフィシャルサイト <http://shinjiroterada.jp>

今号の旬食材はコチラ!

旬食材

## 鮭



EPAやDHAを多く含み、血中のコレステロール値を下げて血液をサラサラにする働きが。抗酸化力の高いアスタキサンチンも豊富に含む。

旬食材

## マッシュルーム



天然ものの旬は9~11月頃。ビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>などのビタミンB群、パントテン酸、ナイアシンが多分に含まれており、お肌の調子を整えるのに最適。

旬食材

## 梨



体内の余分なナトリウムを排出するカリウムが豊富。解熱作用に優れるため風邪で熱があり、のどが渇くときにもおすすめ。

# 鮭とれんこんの山椒唐揚げ

311 kcal

## 材料 (2人分)

生鮭切り身…2切れ  
れんこん…70g  
溶き卵…1/2個  
片栗粉…大さじ3  
サラダ油・万能ねぎ・粉山椒…各適量

Point



## 鮭は穴をあけて時短&おいしく

身に穴をあけることで、あっという間に揚がります。下味がしみこみやすくなり時短に。

鶏がらスープの素…大さじ1  
にんにく・しょうが(共にすりおろし)…各小さじ1/2  
しょうゆ…小さじ1/2  
酒…小さじ2

## 作り方

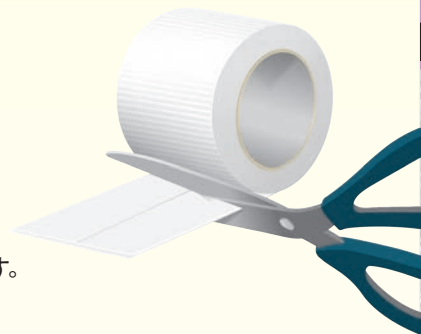
- 鮭にフォークを刺してまんべんなく穴をあけ、一口大に切る。れんこんは1cm幅の半月切りに。
- ボウルに①とAを入れてからめたら、10分ほど漬ける。溶き卵を加えて混ぜてから、片栗粉をまぶす。
- 小鍋にサラダ油を深さ2cmほど入れて170度に熱し、②をこんがりするまで揚げる。
- 器に盛って万能ねぎを散らし、粉山椒をふる。



ムレにくく、ズレにくい!

# 「FC 粘着ホータイ」

行楽シーズンを迎え、海や山へ出かける機会も増える秋。もしものときに慌てないため、救急セットは万全にしておきたいもの。粘着ホータイは「包帯」と「固定テープ」両方の働きをするので用意しておく便利です。



リニューアル新発売



キズ処置シリーズ FC 粘着ホータイ 包帯サイズ:50mm幅×4m

開発メンバーのこだわり



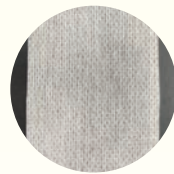
白十字株式会社 開発部 佐藤 杏莉

粘着ホータイはガーゼや湿布などの保護材を固定するために使用する粘着剤付き包帯です。「空気を通す」にこだわった素材を採用し、ムレを防止します。また、ふんわりやわらかい素材で、固定しにくい屈曲部へもしっかり固定できるように考えました。けがをしないことが一番ですが、もしけがをした場合は、切って貼るだけで簡単に固定することができますので、ぜひお試しください。

お役立ち 3大ポイント

## 1 通気性が高く「ムレにくい」

通気性の高いメッシュシートを採用。表面に息を吹きかけると空気が通るほど(右写真を参照)。湿気を逃がし、ムレにくい環境を作ります。



## 2 しっかり固定

伸縮性のないタイプの包帯のため、ガーゼや湿布などの保護材をしっかり固定でき、ズレにくいのが特長。また、やわらかい素材を採用していますのでひじやひざなどの屈曲部へもしなやかにフィットします。

## 3 カットして貼るだけで簡単!

切って使うロールタイプ。必要な長さにカットし、剥離紙をはがして貼るだけなので簡単で失敗が少ないという利点も。



Let's enjoy exercise

秋の夜長は頭のむくみをとって爆睡体質に!

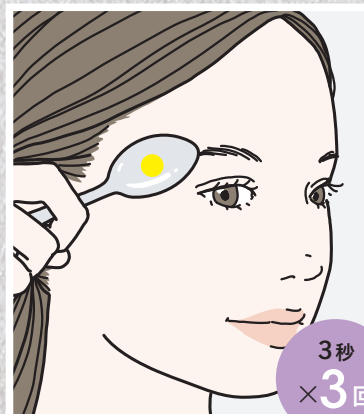
# 「スプーン頭ほぐし」で今夜は快眠!

教えてくれたのは

金田 淳美さん

頭専門もみほぐし店「悟空のきもち」代表。気持ちよさの頂点で寝落ちする「絶頂睡眠」を得られると評判で、日本一予約がとれない店と話題に。

「睡眠がきちんととれていない人の多くは頭皮がむくんでいます。その原因は、頭の血流やリンパの滞り」と話すのは、頭をほぐすスペシャリスト・金田淳美さん。そんな不眠にお悩みの方におすすめなのが「スプーン頭ほぐし」です。スプーンのカーブが頭皮にフィットしやすいので頭のむくみ解消に効果的。リラックスできて驚くほど熟睡できます!



## 2 こめかみをほぐす

目尻の横、生え際手前のこめかみに斜め45度の角度でスプーンの背を当て、3秒間グイッと押し上げる。これを3回行い、反対側のこめかみも同様に。



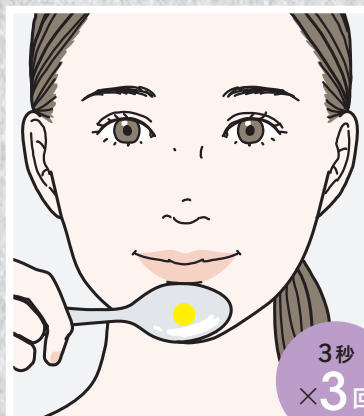
## 1 眉上&額をほぐす

スプーンを横にして眉上の6点(●)を各3秒、グイッと押し上げる。これを2回ずつ行う。次に額の端から端まで、少しずつスプーンを移動させながら額全体を押し上げる。これも1か所3秒で2往復する。

**point**

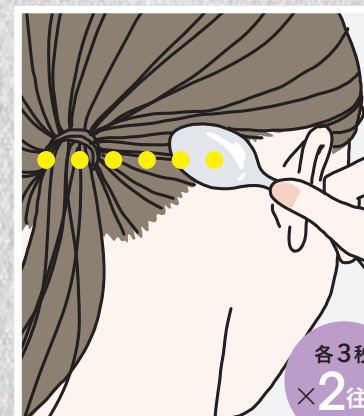
**スプーンでほぐすコツ**

金属製で小さめのスプーンを用意する。小さいほうが効率的に力が筋肉に伝わってほぐしやすいので、ティースプーンがおすすめ。片手で持ってスプーンの背を肌当て、イタ気持ちいいくらいのをかけてグイッと押し上げる。



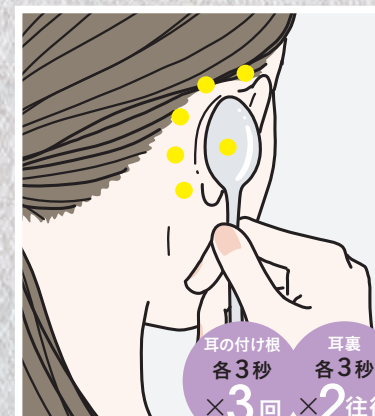
## 5 唇の下のくぼみをプッシュ

スプーンを横にし、唇の下のくぼみに背を当て。そのまま3秒間押し上げて力を抜く。これを3回繰り返す。



## 4 後頭部をほぐす

耳の後ろの後頭部にスプーンの背を当て、3秒間グイッと押し上げる。そのまま反対側の耳の後ろまでスプーンを位置をずらしながら押し上げていく。これを2往復行う。



## 3 耳裏&耳の付け根をほぐす

スプーンを縦に持ち、耳の後ろに当て、耳の前に倒す。そのまま圧をかけて3秒数えて離すのを3回繰り返す。次に耳の付け根の5点(●)をグイッと各3秒ずつ押し上げる。これを2往復行う。反対側の耳も同様に。

気軽に楽しもう!

## Challenge 脳トレ

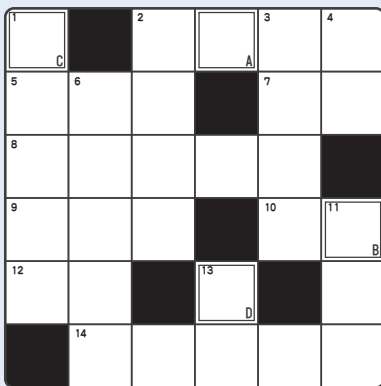
### クロスワードパズル

答えは次号で!

タテのカギとヨコのカギをヒントに、マス目の数にぴったり合う文字を入れてパズルを完成させてください。A~Dの文字をひろってできる言葉はなんでしょう?(ヒント:秋が見頃の植物です)

ヨコのカギ

- 2 順調にいかない物事をうまくいくように援助すること。傾いた事業を〇〇〇〇する。
- 5 洋服を縫うときに使う機械。
- 7 指図すること。
- 8 月見をする満月の夜のこと。
- 9 寝る前などに着る裾の長い洋服。
- 10 細長い魚。漢字で書くと鱈。
- 12 自然現象や自然科学を内容とする学校で習う科目。
- 14 クリームやブラシで靴を手入れすること。



- タテのカギ
- 1 野山に出かけて紅葉を見物して回ること。
  - 2 天から授かった運命。〇〇〇〇に任せる。
  - 3 小石や石板を熱して調理に使う方法。〇〇〇〇いも。
  - 4 スーパーで支払いを行う場所。
  - 6 実った農作物を取り入れること。
  - 11 お月見に付きものの秋の植物。書道で使う黒い画材。

Present!

クイズの答えと、簡単なアンケートで、プレゼントをGET! 応募はこちらから!



前号の答え アジサイ





日本製

# ジアワイパー0.1

次亜塩素酸ナトリウム0.1%の環境清拭用ワイパー

次亜塩素酸  
ナトリウム0.1%  
調製済



詰替用専用液



詰替用不織布

詰替用専用液  
詰替用不織布  
**10月発売予定**



ご使用後の  
ジアワイパー0.1容器と  
併せてご使用ください。

ジアワイパー0.1容器



成分:次亜塩素酸ナトリウム、水酸化ナトリウム、その他添加剤(界面活性剤等)

## 用途

- 人の手が触れやすい高頻度接触面の除菌  
テーブルやドアノブ・ベッドサイドの除菌
- 汚染された環境表面の清拭  
トイレなど汚物が付着した箇所など

ポイント 1 専用液は調製済です。

ポイント 2 専用液を注ぐだけで、すぐに使えます。

ポイント 3 専用液含浸後4週間は有効塩素濃度1000ppm以上を維持できます。\*

専用液を含浸した日から2週間を目安にお使いください。使用期限は製造より2年です。\*当社実験室内での試験結果によります。(室温)

商品情報はこちら



品番	商品名	規格	梱入数
42640	ジアワイパー0.1 70枚入	基布サイズ 140×250mm 次亜塩素酸ナトリウム 350mL	6
42641	ジアワイパー0.1 詰替用不織布 70枚 6個入	基布サイズ 140×250mm	3
42642	ジアワイパー0.1 詰替用専用液 6本入	次亜塩素酸ナトリウム 350mL	3